

健康读本

防、筛、诊、治、康
消除乳腺癌的认知误区。

秋季健康指南

“乳”此这般，能治也能美

乳腺癌自查“澡”知道，让患者身虽有恙，依然胸有双峰

潮新闻“粉红十月乳房保卫战”系列直播，带你远离“粉红杀手”

本报记者 隋雪

常见的乳腺增生、乳腺结节，
距离乳腺癌有多远？

如何自查与早筛？

得了乳腺癌就要切除乳房
吗？

… …

现代女性越来越关注自己的
乳腺健康。作为女性重要的身体
器官，她“乳”此美丽，却也“乳”此
脆弱。当前，乳腺癌仍然是我国女
性发病率最高的恶性肿瘤之一。
今年世界卫生组织国际癌症研究
机构发布的2022年全球最新癌
症负担报告显示：2022年，全球
乳腺癌新发病例达229.6万，死
亡病例高达66.6万例，位居全球
女性全部恶性肿瘤发病率和死亡
率之首，是名副其实的“粉红杀
手”。每年的十月是世界乳腺癌防
治月，又称“粉红丝带月”。潮新
闻·钱江晚报共潮抗癌大型科普
行动特别推出“粉红十月乳房保
卫战”系列直播，邀请全省乳腺疾
病领域权威专家，围绕乳腺癌的
防、筛、诊、治、康各环节，以科
普的力量传播抗癌科学理念，消
除关于乳腺癌的诸多认知误区。

胡孝渠



俞洋

浙江两姐妹先后确诊 洗澡时的这个动作太重要

“谨慎一点总没有错，幸好当年发现得早……”直
至现在，46岁的吴虹（化名）回想起来仍觉得庆幸，七
年前的那个晚上，自己没有轻易放过身体发出的“求救
信号”。洗澡时察觉到的那一丝“不对劲”，真的是癌。在“粉红十月乳房保卫战”首场直播中，温州医科
大学附属第一医院乳腺外科胡孝渠教授分享了这样一
个病例。吴虹是一名老师，平时工作教学之余，常常关注一
些养生保健的讯息。由于自己的姐姐在40多岁时确
诊了乳腺癌，自此吴虹也了解了不少乳腺癌防治的相
关知识，对于自我体检也越发重视起来。一天晚上洗澡时，吴虹意外发现，两侧乳房似乎有
些不对称。“一边的乳头有一点凹，感觉乳头下面有
什么东西把它拉下去一样。”意识到情况不妙，吴虹赶忙申请调课换班请了假，
第二天一早就赶到医院，来到胡孝渠主任医师的门
诊。之后的B超和钼靶检查发现，吴虹的乳头下方有
一个肿块伴有钙化。最终的诊断结果印证了她的猜测
——乳腺癌。“病理检测为浸润性导管癌，且伴有淋巴结转移。
好在患者自我健康意识比较强，发现的时候肿块直径
仅有0.7厘米，最终通过中央区的保乳手术，配合放化
疗和内分泌治疗，实现了临床治愈。”胡孝渠介绍道。

得了乳腺癌就要失去乳房？七成以上患者实现保乳或重建

得知自己确诊为乳腺癌的时候，37岁的李莉（化
名）感觉天都塌了。李莉是一名单亲妈妈。性格开朗、要强的她，本以
为在告别了上一段婚姻后，可以重新出发迎接崭新的人
生，却不想生活刚刚步入正轨，命运就给了她一记重锤。一天洗澡时，李莉无意间发现，自己的乳房外侧，
按下去有一个硬硬的包块。“大概有鹌鹑蛋大小，推推
感觉可以活动。”虽然不痛不痒，外观上也并无异常，但李莉想来
去，还是决定去医院看看。之后，在位于杭州半山的浙江省肿瘤医院，李莉被
确诊为早期乳腺癌，肿块直径已经超过了3cm。李莉打小就是个漂亮姑娘，这么多年即使有了孩
子，也没放弃过身材管理。她从来没有想过，癌症会突
然有一天降临到自己身上，还是可能剥夺自己女性特
征的乳腺癌。“我还有多少时间？乳房是不是要切掉了？”在浙
江省肿瘤医院乳腺外科俞洋主任医师的诊室里，李莉
问道。“不用这么悲观。”俞洋主任宽慰道，“这些年乳
腺癌的发病率虽然在不断上升，但死亡率却在下降。跟
其他恶性程度高的肿瘤相比，乳腺癌的预后相对比较
好，不是什么不治之症。而且你做得很好，发现得比较
早，还没有出现转移。现在早期的乳腺癌的临床治愈
率能达到90%以上。”然而，遗憾的是，由于肿瘤直径、范围较大，而李莉
本身比较瘦，乳房脂肪量较少，综合评估后，李莉并不
适合做保乳手术，需要全乳切除。“但也不是没有办法。”考虑到患者还很年轻，不想
让残缺的身体成为未来组建新家庭的障碍，保乳意愿强
烈，俞洋建议，可以选择乳房重建。“现在的手术技术可以胡孝渠主任分享，像吴虹这样，洗澡时发现异常，
最终确诊为乳腺癌的患者并不在少数。“尤其是在过去
筛查不普及的年代，我们会发现，夏天穿着轻薄、洗澡
频繁的季节里，乳腺癌的发现率要比冬天高很多。很
多来门诊的患者，都是自己在洗澡的时候无意间发现
的。”那么，如何通过自查，及时捕捉到乳腺癌的蛛丝马
迹？胡孝渠把这套自查方法概括为：一望，二触，三挤。可以在月经后的三到七天进行自我检查。第一，
洗澡时自然放松状态下，对着镜子观察，看乳房尤其是
乳头形态是否对称，有没有出现凹陷、水肿或橘皮样改
变，甚至皮肤溃烂。第二，搓澡时沿顺时针，从乳房外
上到内下，一路向内直至乳头中央区，以及腋窝，触摸
检查是否有肿块。如果是较为丰满的女性，这一步也
可放在睡前，平躺着进行。第三，挤一挤乳头，看是否
有乳头溢液、血性分泌物。如果在上述自查中发现异
常表现，要及时找到专科医生就诊。他同时提醒，除了定期自查，建议女性40岁以上
每一到两年一次，50岁以上女性每年做一次乳腺钼靶
X线检查；由于我国女性多为致密型乳腺，乳腺B超检
查也可作为乳腺癌筛查的主要手段。此外，对于一些
高风险人群，或在筛查中发现异常，也可结合乳腺核磁
共振(MRI)检查以进一步诊断。做得很漂亮，外观、轮廓、手感都很自然。可以选择乳
房切除手术的同时直接进行重建手术，也可以先做乳腺
手术，恢复一段时间再考虑要不要做乳房再造。”李莉选择了方案二。然而，术后恢复的日子里，看
着镜子中仅剩一侧乳房的身体，李莉常常陷入忧郁。
考虑了很久，李莉最终选择自体乳房重建，取腹部组织
再造成新的乳房。手术很成功。“感觉已经走过了人生的谷底，手
术重建起来的不仅是胸前的形态，还有生活的秩序感，和
面对未来的勇气。”如今，距离李莉查出癌症，乳房“失而复得”已有四
年多，每次随访各项指标都不错。俞洋也很为她开心，
“经常看到她在朋友圈晒出美美的自拍照，肉眼可见的
状态越来越好了。”前段时间，李莉兴奋地跟俞洋主任分享了自己的近
况：“谈恋爱了，男朋友不仅完全不介意，一直称赞我很美，
还鼓励我不要为此内耗，觉得自己跟别人有什么不一样。”每每收到这样的消息，俞洋总是很感慨。“以前，很
多乳腺癌患者只有切除乳房一个选择，但随着手术技
术、治疗手段的不断发展，现在医生、患者的观念都有
了很大的转变，越来越提倡在保证生存的情况下，能有
更好的生活质量。”俞洋介绍，现如今，在浙江省肿瘤医院乳腺外科，
能够直接保乳，或是接受新辅助治疗后实现保乳的患
者能够达到50%以上，加上乳房全切后选择重建的患
者，大约有75%的患者可以最终保有完整的乳房。“有患者担心，保乳会不会导致乳腺癌复发，实际
上，国际上已经有高质量的循证医学依据证明，适合做保
乳的患者，其生存与全乳切除一样好，这也是如今乳腺外
科专家的共识。我们也希望，来到浙江省肿瘤医院的乳
腺癌患者，虽然身处半山，但能够胸有双峰。”俞洋说
道。